

Diabetes

Life Lines



Octubre, Noviembre 2009

- **Diabetes – Perspectiva Médica**
- **Diabetes y Alimentos**
- **Actualidades en Medicamentos**
- **Recetas a Probar**
- **Sugerencias de Menú**

Diabetes – Perspectiva Médica

Puede que la gente con diabetes sienta que su próxima visita al médico es el momento de ser regañado. Su glucosa en sangre es muy alta, ha aumentado de peso, o no ha mantenido los registros necesarios. Sin embargo, la visita al médico debe ser el momento para hablar sobre lo que quiere, para encontrar formas de cumplir sus metas y para hablar con alguien que sabe acerca de sus preocupaciones médicas.

La mejor manera de abordar la diabetes es cuando se cuenta con un equipo que ayuda al manejo de la diabetes. Este equipo usualmente incluye al médico, una enfermera, un dietista y un farmacéutico. Otros miembros del equipo pueden ser un especialista en ejercicio, un médico de los ojos y uno de los pies.

Sin embargo, la persona más importante en el equipo es quien tiene diabetes – usted. La diabetes requiere un plan de cuidado diario.

Es por eso que el auto-manejo, cuando el paciente se maneja a si mismo, es la clave para un buen cuidado. Sin embargo, la persona con diabetes tiene que trabajar mucho antes de la visita al médico para estar seguro que aprovechará al máximo su visita al médico.

Escriba sus preocupaciones antes de la visita. Todo mundo se va de la oficina del médico pensando, “Hubiera preguntado sobre...”. También, anote todos los medicamentos que está tomando, o lleve consigo sus recetas. Si ha tenido problemas o no se ha estado sintiendo bien, escriba sus síntomas, que tanto duraron y cuando los tuvo. Estos pueden incluir somnolencia, incontinencia urinaria, dificultad para leer o periodos de ansiedad o temblores.

No dude en hacer preguntas como “¿Qué es exactamente lo que tengo que hacer?” o pedir a su médico que le explique las cosas de nuevo si es que no las entendió. Su médico querrá ser claro acerca de lo que usted debe hacer y cuando debe hacerlo. A veces, los médicos olvidan que no todos tienen sus conocimientos y puede que usen palabras que usted no había escuchado nunca antes, o cuyo significado no es del todo claro. ¡Lleve su libreta y pregunte!

Diabetes y Alimentos

En la economía actual todos necesitamos vigilar nuestros gastos y presupuesto. Un programa que puede ayudarle en caso de que sienta amenazado su presupuesto es el llamado *Food Stamp Program*. El nombre oficial del programa es ahora *Supplemental Nutrition Assistance Program* (SNAP).

La elegibilidad para SNAP está basada en el ingreso y bienes domésticos y depende del tamaño de la familia. Para averiguar si es usted elegible visite www.fns.usda.gov/FSP. Puede ver la página en español seleccionando la opción en la esquina superior derecha de la página. Una vez en la página, de click en Postulantes y Destinatarios, y en enseguida en Herramienta de Preevaluación del Cumplimiento con los Requisitos. En la página que aparecerá a continuación de click en *Start Tool*.

El *Pre-Screening Tool* no es una solicitud para aplicar para SNAP. La solicitud para aplicar para SNAP debe hacerla en su oficina de SNAP local. Para conocer la oficina que atiende su área, de click en el vínculo en azul “here” que aparece en el texto de esta última página.

Actualidades en Medicamentos

La mayoría de las personas ganan peso al empezar a tomar insulina. A menudo la gente se sorprende de la ganancia de peso. La insulina sirve para ayudar a que la glucosa sea utilizada, no solo como fuente rápida de energía, sino también para regenerar los depósitos de energía. Estos depósitos de energía son las libras de peso corporal que puede que aumenten cuando se empieza a usar insulina.

Aunque la insulina hace lo que se supone debe hacer, la persona con diabetes y sus proveedores de salud deben ajustar gradualmente las calorías de las comidas a una cantidad que le permita alcanzar el peso ideal. Lo cual puede implicar ajustes en la insulina y monitoreo de los niveles de glucosa en sangre.

Esto no es fácil y puede tomar tiempo encontrar el balance correcto entre calorías e insulina para lograr las metas tanto de peso como de niveles de glucosa. Sin embargo, es un paso sumamente necesario hacia mantenerse saludable y lograr un exitoso manejo de la diabetes.

Recuerde no dejar de tomar o cambiar la dosis de sus medicamentos hasta haber hablado con su profesional de

salud.

Recetas a Probar

Calzone de Jamón y Queso

4 porciones

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 paquete de 14-onzas de masa para pizza refrigerada | 8 onzas de jamón horneado en cubos |
| 4 rebanadas de queso Provolone | ¼ taza de semillas de mostaza |
| | Aceite en aerosol |

1. Precaliente el horno a 400°C. Cubra una bandeja para hornear con papel aluminio. Rocíe con aceite en aerosol.
2. Corte la masa de pizza en cuatro rectángulos. Colóquelos en la bandeja para hornear. Cubra ligeramente con la mostaza. Ponga queso y jamón en una de las mitades del rectángulo. Doble a la mitad formando un triángulo y presione los bordes para sellar.
3. Hornee 15 minutos o hasta que la superficie este dorada.

Información Nutricional por porción

Calorías	459	Grasa	17 gramos
Proteínas	29 gramos	Calorías de grasa	34
Carbohidratos	47 gramos	Colesterol	61 mg
Fibra	2 gramos	Sodio	1820 mg

Tiempo aproximado de preparación: 25 minutos

Perca a la Parmesana Horneada

2 porciones

- | | |
|--|----------------------------------|
| 8 onzas de filetes de perca, descongelados | ½ taza de migas de pan sin sabor |
| ¼ taza de leche descremada | ½ cucharadita de romero |
| 1 cucharada de queso Parmesano | Aceite en aerosol |

1. Precaliente el horno a 450°C. Rocíe con el aceite en aerosol un molde para hornear de poca profundidad.
2. Combine el queso parmesano, las migas de pan y el romero. Sumerja los filetes en la leche y enseguida cúbralos con la mezcla de migas de pan.
3. Coloque los filetes en el molde y hornee por 15 a 20 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Información Nutricional por porción

Calorías	132	Grasa	3 gramos
Proteínas	27 gramos	Calorías de grasa	13
Carbohidratos	21 gramos	Colesterol	105 mg
Fibra	1 gramos	Sodio	365 mg

Tiempo aproximado de preparación: 35 minutos



La Extensión de Illinois ofrece programas educativos, asistencia y material para todos sin distinción de raza, color, nacionalidad, edad, género o discapacidad

Sugerencia de Menú

DESAYUNO

Cantidad/Porción

Tostada Francesa	2 rebanadas
Jarabe bajo en calorías	2 cucharadas
Margarina baja en grasa	1 cucharada
Pera	1 pieza mediana
Leche descremada	8 onzas (240 mL)

582 calorías, 83 g carbohidratos, 5.5 raciones de carbohidratos

ALMUERZO

Cantidad/Porción

Calzone de Jamón y Queso*	1 porción
Ensalada de lechuga con jitomate y zanahoria	1 taza
Aderezo estilo francés sin grasa	1 cucharada
Gelatina baja en calorías	½ taza
Galleta Graham baja en grasa	1 hoja (4 rectángulos)

547 calorías, 63 g carbohidratos, 4 raciones de carbohidratos

CENA

Cantidad/Porción

Perca a la Parmesana Horneada*	1 porción
Calabaza de verano al vapor	1 taza
Pan estilo italiano	2 rebanadas
Margarina baja en grasa	1 cucharada
Tartaleta de Durazno y Pasas	1 porción
Leche descremada	1 taza

734 calorías, 101 g carbohidratos, 7 raciones de carbohidratos

Total: 1863 calorías, 247 g carbohidratos, 16.5 raciones de carbohidratos, 94 g proteína, 56 g grasa, 27% calorías de grasa

Las comidas pueden incluir cualquier bebida sin calorías (refresco de dieta, té, café, etc.)

*Encuentre la receta en este número o visite:
<http://urbanext.illinois.edu/diabetes2/intro.cfm>



La Extensión de Illinois ofrece programas educativos, asistencia y material para todos sin distinción de raza, color, nacionalidad, edad, género o discapacidad

